

Программа выездного йога-тура в заповедник Чиралы, Турция, 31 августа – 10 сентября 2014 г.



О выездном туре. Наша миссия

С 2009 г. в заповедной зоне «Олимпос-Бейдаглары» проводятся выездные йога-туры. «Олимпос-Бейдаглары» включает в себя такие экопоселения как Чиралы, Олимпос и Адрасан

Выездные йога-туры - это ежегодная встреча, проходящая на ласковом побережье Средиземноморской Турции, которая объединяет преподавателей различных направлений йоги и людей из различных стран, практикующих йогу.

Цели наших встреч—это занятия йогой в чистых природных зонах, совместные путешествия и активный отдых.

Миссия организаторов тура-дать каждому человеку тот отдых, о которых он мечтал. Мы предлагаем вам окунуться в чудесную атмосферу первозданной природы, позаниматься йогой и оздоровиться, побывать на увлекательных путешествиях и отдохнуть в домашней атмосфере заповедника, в спокойном уединенном месте с чистым воздухом и экологически чистой едой.

Наш тур – это маленькая жизнь, в которую мы окунаемся ...

Формат проведения тура: VIP-тур в удаленном от массового туризма районе – национальном заповеднике Турции «Олимпос-Бейдаглары», ориентированный на небольшие туристические группы, с постоянным сопровождением гида и индивидуальными экскурсиями. На протяжении уже 5-ти лет люди со своими семьями, детьми, родственниками и друзьями с удовольствием доверяют нам свой отдых. Фото, видео-отчеты и отзывы участников о прошедших турах ищите на www.vk.com/yogaturk

Участником тура может стать абсолютно любой человек. Особое приветствие семейным парам с детьми! Наше путешествие организовано так, что все останутся довольны – и дети, и их родители!

Присоединяйтесь к нам в сентябре! Это предложение идеально подходит тем, кто хотел отдохнуть примерно в это время, и желает это сделать с пользой и интересом для себя и своей семьи.



География. Особенности местности и климата

Наш тур пройдёт в заповедном месте – в экопоселении Чиралы, который входит в состав заповедного парка «Олимпос-Бейдаглары» и строго охраняется турецким государством. Сюда не попасть по туристическим путевкам и не найти толпы туристов. Основной контингент отдыхающих – европейцы, семьи, спортсмены, йоги и люди творческих профессий. Экопоселение Чиралы находится в 80 км от крупного туристического города Анталия.

Это уединенное местечко – настоящий рай для тех, кто открыл его для себя, в виду скрытости и удаленности от шумных массовых туристических зон.

Рядом с Чиралами находится его сосед - античный город Олимпос. Городок носит статус не только заповедника, но и музея. Здесь можно прогуляться по античному городу и найти наследие древних жителей: католическая церковь, амфитеатр на берегу реки, и некоторые жилые дома усеянные чудом сохранившейся мозаикой..

Работники музея подкармливают местную живность – уток, кошек и собак. Ну а огромные черепахи в Чиралах и Олимпосе – наши любимчики! Говорят, такие черепахи живут только в очень спокойных, наделенных хорошей энергетикой местах. Климат жаркий, средиземноморский, в сентябре средняя температура воздуха 35-38 градусов, средняя температура воды 27-29 градусов



География. Особенности местности и климата



Пляж в Чиралы

Пляж местами покрыт галькой, местами песком. Находится в 10 минутах ходьбы от отеля, где мы расположимся.

На пляже есть разная растительность, но особо примечательны красные маки.

Пляж в Чиралы входит в число самых экологичных пляжей мира и отмечен «Голубым флагом».

Система «Голубой флаг» гарантирует: чистая вода (ежедневное тестирование), очистка песка и сбор мусора, служба наблюдения и спасения, неотложная помощь, запрет на движение автотранспорта. Подробнее: <http://www.blueflag.org>



Экопоселение Чиралы

В отличие от подавляющего большинства первоклассных анталийских курортов, Чиралы до сих пор остаются провинциальной тихой деревенькой, со своим укладом. Здесь простираются апельсиновые и гранатовые рощи, и только в районе Чирал можно встретить огромных черепах, которые селятся, преимущественно, в спокойных и безлюдных местах. Заросли олеандра и лавра создают прохладу в долине Чиралы. Дорога к пляжу устлана красивейшими деревьями и цветами, на самом пляже всегда встречаются его загадочные обитатели: то молчаливые пилигримы, занимающиеся в одиночестве йогой, то местные «отшельники», делающие своими руками и тут же продающие эти удивительные поделки за очень символическую цену. И, конечно же, наши любимые четвероногие друзья ☺



Время: 31.08 – 10.09 2014 г., 11 дней. Даты могут незначительно измениться

Программа тура состоит из **йога-семинара** и **экскурсионной части**

Йога-семинар: занятия йогой Айенгара и йога-терапией, различные пранаямы и погружение в глубокое расслабление. Ежедневно, утром с 6.30 до 8.30 на берегу Средиземного моря, и вечером с 16.30 до 19.30 на специально оборудованной йога-платформе в саду отеля. От каждого требуется индивидуальный коврик для занятий.

ТАКЖЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ СВОЙ ВОПРОС, КОТ-Й БУДЕТ РАЗОБРАН НА СЕМИНАРЕ (напишите заявку)

Завтрак с 9.00 до 11.00, ужин с 19.30 до 20.30

Экскурсионная часть: в перерывах между занятиями йогой (в отрезке свободного времени) в определенные дни у нас будут проходить различные экскурсии, путешествия и активный отдых, информацию о них смотрите дальше.



Экскурсионная часть. Яхт-тур

Нас ждет путешествие на яхте вдоль побережья с посещением красивейших бухт и заводей, купание, танцы! А вкусный обед со свежесвыловленной рыбой порадует самого искушенного любителя морской еды. И как всегда, от капитана нашего судна – подарок: белые гранаты или клубника из его собственного сада!



Экскурсионная часть. Подъем на пламенная гору «Химера»

«Химера» - это единственная в мире гора, на вершине которой 365 дней в году горит огонь. В древние времена его называли Божественным, так как очаги огня появляются сами, произвольно, вспыхивая в разных местах.

Легенда гласит, что мифический герой Белорофонт верхом на Пегасе сражался в небесах со страшным чудовищем Химерой (с головой и шеей льва, туловищем козы и хвостом дракона), которое из пасти выпускало пламя. Погибнув, это чудовище упало в бездну и с тех пор языки пламени Химеры выходят на поверхность горы.

Однако этот огонь обладает одним уникальным свойством: он почти не обжигает рук. Ежедневно во время сезона здесь собираются тысячи туристов дабы посмотреть на это чудо природы. Здесь вы можете сами поджечь некоторые затухнувшие очаги. Видимо, именно этот природный феномен явился причиной возникновения легенды об олимпийском огне, который никогда не гаснет.

Итак, мы спустились в долину Чармия. Далее, мы окажемся на волшебной тропинке, вымощенной камнем, которая проведет нас на вершину. На вершине горы в глаза сразу бросаются две вещи: многочисленные очаги огня, рассыпанные по горе: словно пламенные бусинки и торое – заросшее соснами подножие горы спускается к самому берегу моря.

Запах сосновой смолы и шишек очаровывает.

Многие люди, потом спускаясь с горы, завязывают фантики на дереве желаний..



Экскурсионная часть. Подъем на пламенная гору «Химера»

И всё-таки, самое захватывающее зрелище начинается с приходом сумерек. Языки огня в темноте начинают казаться больше и начинают изображать причудливые танцы, а иногда даже и фигуры, сотворенные периодическими порывами теплого ветра..кажется, вот-вот увидишь римского воина, готового к бою, на лице его - защита, а голову его венчает победоносное украшение.. Море становится темным и мистическим, а над ним, словно большой фонарь, повисла красивая и полная луна..Мы проследуем на гору вечером, чтобы увидеть все это чудо...



Экскурсионная часть

По общему желанию, мы можем осуществить выезд в СПА-салон в город Кемер, где мы сможем погреться в сауне, расслабиться на массаже и вдоволь накупаться в бассейне. **Возможность такого выезда и его стоимость обговариваются на месте.**



Экскурсионная часть. Поход в турецкое кафе с живой музыкой

Поход в турецкое кафе с национальной живой музыкой и танцами! Дегустация настоящего турецкого черного чая и восточных сладостей. В этот вечер мы вместе окунемся в атмосферу настоящей Турции, отведаем турецких угощений, вместе потанцуем и споем! В этом месте чувствуешь себя как дома, танцуют не только гости, но и официанты, а хозяин кафе может сам исполнить традиционный турецкий танец!



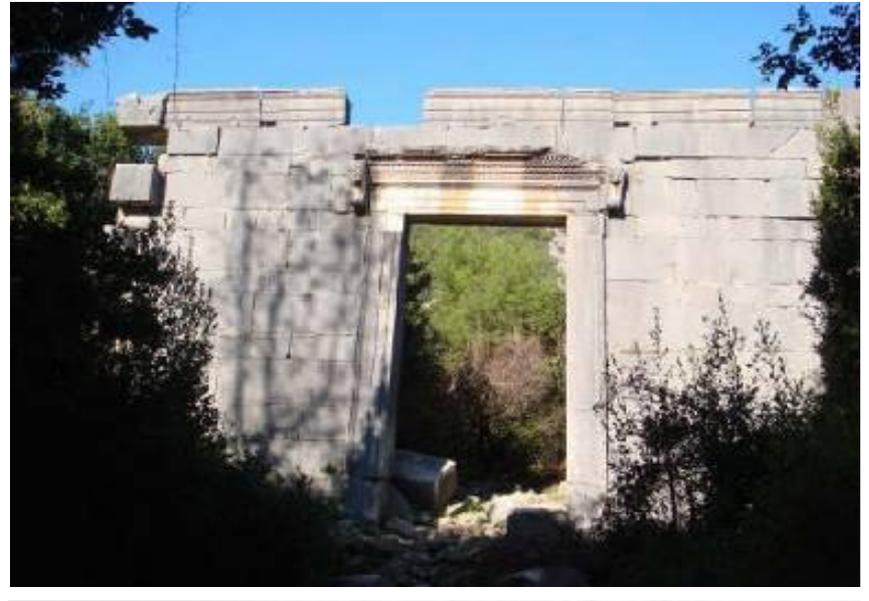
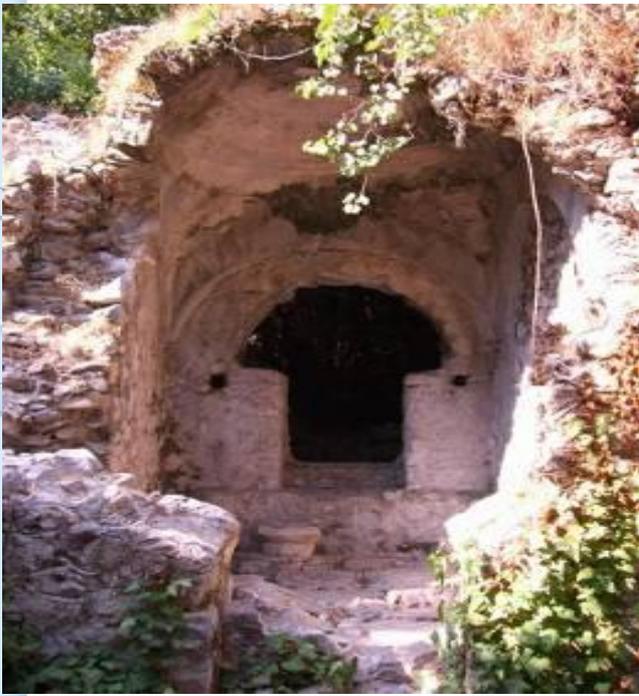
Экскурсионная часть. Город-музей «Олимпос»

Экскурсия по древнеримскому городу Олимпос с гидом. Возврат к истокам и расцвету города. Прогулка от берега моря к античному театру, по пути туда нам откроются невиданные пейзажи, которыми словно и мы, любовались когда-то жители этого города..

Чтобы ознакомиться с историческими достопримечательностями Олимпоса, необходимо пройти вдоль берегов красивой реки, с древнейших времен протекающей по территории города, выходящий к пляжу и бьющей его на две части. Вдоль берега мы обнаружим различные древние сооружения, артефакты, вы будете поражены искусством древних зодчих, которые с помощью самых примитивных инструментов могли создавать такие великолепные шедевры, как, например, идеально ровные двери древнего храма. А сохранившиеся до наших времен католические кресты, вбитые в стены храма и камни с красными метами подскажут что здесь когда-то были христианство и первая кровь святых мучеников...



Экскурсионная часть. Город-музей «Олимпос»



Условия проживания и питания

Наш отель называется Aygün Pansiyon, находится в 10 минутах от моря и окружен апельсиновыми и гранатовыми деревьями. Отель состоит из 14 номеров, каждый номер рассчитан от 1 до 4 человек. В доме: ортопедические кровати, постельное белье, тумбочка, шкаф, большое зеркало, коврик, кондиционер.

Удобства: душ с холодной и горячей водой, туалет, умывальник, зеркало, полотенца, фен. Уборка один раз в несколько дней.

Столовая и зона отдыха находятся в крытых помещениях и в так называемых «скворечниках» - беседках, по периметру которых разложены мягкие подушки и после вкусного обеда можно там же подремать. Доступен бесплатный Wi-Fi на территории всего отеля. Йога-платформа находится в саду отеля, на втором этаже. Прекрасный зал из дерева, с видом на сад.

Есть кондиционер. На входе: шкафчик для хранения одежды и обуви.

Подробнее на сайте отеля www.aygunpansiyon.com Подробнее на сайте



Наше питание: завтрак, ужин + чай на протяжении всего дня

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЯ ЕДА МЕСТНОГО ПРОИЗВОДСТВА И ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТАЯ! Овощи, фрукты, яйца, курица (для тех кто ест мясо) – хозяева нашего отеля производят сами.

На завтрак: яйцо или омлет, оливки (черные и зеленые), огурцы, помидоры, сыр, колбаса, сливочное масло, мёд, варенье, чай, кофе, фрукты, свежий хлеб.

Ужин: ассортимент из вегетарианских и мясных блюд европейской и турецкой национальной кухни, суп, разнообразные салаты, фрукты, сладости. Прохлади-тельные напитки (вода, сок, лимонад), крепкий турецкий кофе, мороженое, шоколад и легкие закуски находятся в баре отеля и оплачиваются отдельно. Мы можем трапезничать за столом или дружно усесться в «скворечнике» - деревянной беседке с мягкими сиденьями и подушками. А вечером, за ужином, хозяин отеля делает костер, у которого мы все дружно собираемся. И куда же без неожиданных сюрпризов в Турции.. Не удивляйтесь, если во время ужина нам принесут огромную тарелку местных фруктов или наивкуснейший торт!



Стоимость тура

1. Авиабилет. В зависимости от вылета из вашей страны/города организаторы тура могут Вам подобрать регулярные и чартерные авиарейсы и цены на них. Лететь нужно до аэропорта Анталии

2. Проживание на 10 суток с 2х разовым питанием в номере DOUBLE (размещение с соседом): 40 usd/1 сутки/1 человек, итого 400 usd на 1 чел. Одиночное размещение SINGLE 55 usd/1 сутки/1 человек, итого 550 usd Семейное размещение (3 человека) 37 usd/1 сутки, итого 370 на 1 человека Дети от 0 до 5 лет включ-но проживают и питаются бесплатно Дети от 6 до 11 лет включ-но проживают и питаются за 50% от цены взрослого проживания

3. Программа йоги и сопровождение тура (работа гида) 350 usd

4. Медицинская страховка. В соответствии с вашими пожеланиями (обычная, расширенная). От 1 доллара за 1 сутки 1 человек (взрослые и дети)

5. Цены на трансфер и экскурсии будут обозначены исходя из комплектации группы и графиков авиарейсов. Организаторы известят об этом позже

Заявки на участие в туре принимаются до 15 июля 2014 г.

Оплата тура: до 15 июля: 100% оплата за авиабилеты и 20% предоплата за проживание, оставшаяся сумма оплачивается на месте, про прибытию в Чиралы

СВЯЗЬ С ОРГАНИЗАТОРАМИ:

С-Петербург: Елена Сираева, +7 911 232 9858, <http://vk.com/id20390888>

Анталия: Наталья Топер +9 0507 089 7338 (можете задавать так же вопросы по климату, культуре и традициям Турции), <http://vk.com/natatoper> <http://vk.com/natatoper>, e-mail: natalya.toper@yoga-turk.com



Сираева Елена, преподаватель йоги Айенгара

Выпускница школы Сергея Михайлова «Экаграта», уровень Introductory II, 2014 год

Выпускница Санкт-Петербургского педагогического колледжа фитнеса по специальности «инструктор хатха-йоги», 2009 год

Участница различных семинаров и мастер-классов



Наталья Топер, преподаватель йога-терапии

Выпускница Санкт-Петербургского педагогического колледжа фитнеса по специальности «инструктор хатха-йоги», 2011 год

Выпускница курсов повышения квалификации Национального Государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта по специальности «инструктор адаптивной физической культуры и физической реабилитации», 2014 год

Участница Санкт-Петербургской конференции «Практическая йога-терапия»-2014

Больше о наших семинарах, фото и видеотчеты, отзывы

на сайте www.yoga-turk.com

в социальной сети «ВКонтакте»: www.vk.com/yogaturk

Отзывы участников наших семинаров: http://vk.com/topic-10724181_25635750

